

WOK DE CAROTTE À L'ASIATIQUE



Informations pratiques par Chef Cyrille Berland

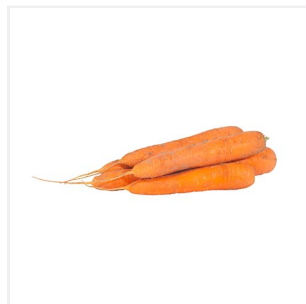
INGRÉDIENTS POUR : **4** personnes

TEMPS DE PRÉPARATION : **20** min.

TEMPS DE CUISSON : **15** min.

DIFFICULTÉ : ★ ☆ ☆

LE PRODUIT PRIMÉALE DE LA RECETTE :



*Les carottes
Label Rouge*

Liste des Ingrédients

800 g de carottes

80 g de gingembre frais
1 botte de coriandre fraîche
1 c à c de pâte de curry jaune
2 c à s de sauce soja
1 c à s de miel
10 cl de lait de coco non sucré
40 g de noix de coco râpé
40 g de beurre
20 g de graines de sésame torréfiées
Sel & poivre du moulin

Préparation

Eplucher les carottes et couper en fins bâtonnets

Eplucher le gingembre et haché finement.

Faire fondre le beurre dans le wok et faire suer le gingembre, la pâte de curry ajouter les carottes, le miel, la sauce soja et le lait de coco. Couvrir avec un papier sulfurisé et laisser cuire afin d'obtenir des carottes justes fondantes. Rectifier l'assaisonnement, et juste avant de servir, saupoudrer de coriandre ciselée, graines de sésame et noix de coco râpée.

Astuces/Conseils:

Si vous utilisez une noix de coco fraîche, servir les carottes dans une demi noix de coco.